

### Cristina Soria



Una guía práctica para conseguir tus objetivos

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Diseño de interior: María Jesús Gutiérrez Imágenes: Shutterstock

© Cristina Soria, 2015

© Editorial Planeta, S. A., 2015

Ediciones Temas de Hoy, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.temasdehoy.es

www.planetadelibros.com

Primera edición: febrero de 2015

ISBN: 978-84-9998-464-3

Depósito legal: B. 998-2015

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Artes Gráficas Huertas, S. A.



# ÍNDICE

Prólog		11
PRIMERA PI	ARTE: Retos de tu carácter	17
RETO 1.	Gestiona tu ențado	21
RETO 2.	Afronta tu miedo	37
RETO 3.	Supera tu timidez	63
RETO 4.	Deja atrás tu negatividad	76
RETO 5.	Transforma tu apatía	94
	98	
segunda i	PARTE: Retos de tu vida	111
RETO 6.	Suelta el peso de tu mochila	115
RETO 7.	Supera la adversidad	122
RETO 8.	Comenzar de cero	137
RETO 9.	Aprende a aceptarte	150
RETO 10.	Rompe creencias negativas	161
RETO 11.	Vive el presente	177
RETO 12.	Aprende a relacionarte con los demás	192
	0,0	

## Primera parte





Se ha escrito mucho sobre la mente y las emociones de las personas. La filosofía, la psicología, la psiquiatría y la sociología se han dedicado a este asunto en profundidad; entonces, ¿cómo es posible que el nivel de analfabetismo emocional siga siendo tan alto? Tenemos acceso a numerosos libros de autoayuda y disponemos de información inmediata sobre la gestión de nuestras emociones al alcance de nuestra mano. Sin embargo, si tuviéramos que evaluarnos, mucho me temo que el número de suspensos sería bastante elevado.

En mi opinión, la formación de los más jóvenes en las materias de la vida (emociones y relaciones, y no solo en conocimiento puro) es crucial si verdaderamente queremos avanzar.

Vivimos en un mundo frenético que apenas nos invita a pararnos a pensar y a preguntarnos cómo somos, cuáles son nuestras aptitudes y valores, de qué manera nos enfrentamos a la vida, qué nos crea malestar y qué nos aporta felicidad.



No hay duda de que nadie es perfecto. Yo dejé de intentar serlo cuando me di cuenta de que nunca lo lograría. Ni siquiera sé dónde se encuentra la perfección, pues podría ser una cuestión de puntos de vista. Lo que yo creía que era un 10 no lo era para los demás, por lo que me encontraba dando tumbos entre ellos y yo, y lo único que recogía era frustración.

En el discurrir por la cordillera de la vida, siempre llega un momento en el que algo hace «click». Es el momento del cambio, y no solo porque tú mismo lo desees, sino porque sabes que ese cambio ayudará a mejorar tu relación con los demás. Un día decides que hay que dejar de ser el gruñón del grupo, de superar tu timidez y de desprenderte de esa visión negativa de la vida que hace que los demás no deseen estar a tu lado.



A continuación te presento el primer reto

con los pasos que tendrás que dar para DEJAR ATRÁS LO QUE NO TE GUSTA DE TI





# RETO 1 Gestiona tu enfado



El enfado es una de las emociones más poderosas y seductoras que existen. Tiene un gran impacto en nosotros y en las personas que nos rodean. Se activa cuando sentimos que algo o alguien atenta contra nosotros o nuestros seres queridos.

Por supuesto, sé que hay factores externos que provocan el enfado, como el cansancio, el estrés, la enfermedad o incluso tomar ciertas sustancias. Pero de lo que no hay duda es de que debemos aprender a gestionar el enfado, ya que, aunque a veces ayuda a sobrevivir, también puede ser enormemente destructivo.



Esta emoción puede ayudarnos a poner límites, y también para conseguir un fin que nos propongamos de forma consciente o inconsciente. Por ejemplo, yo me enfado cuando voy a comprar fruta y me dan varias piezas pasadas, o me enfado cuando mi pareja me dice que sus amigos vendrán a casa a ver un partido de fútbol, pues me molesta no ser dueña del mando a distancia y tener que «ceder» mi poder. Está claro que todos nos enfadamos, y cuando lo hacemos no somos ningún bicho raro. Ahora bien,

¿te parece que el enfado pasa demasiado tiempo a tu lado? ¿Se ha convertido en tu estado natural y te molesta cualquier cosa que ocurra a tu alrededor?

Quizá ha llegado el momento de mirarlo de frente

para comprender esa emoción concreta

### Y CORREGIR LO QUE NOS ESTÁ DAÑANDO



Para ello es importante que sigas los siguientes pasos que ahora te enumero.



PASO 1



¿Que na	ocurrido p	ara enpaac	irie?		
: Es algo	puntual o	se produce	con trecu	encia?	
	,		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
: Cómo t	e ha hecho	sontir?			
g como i	e na necno	<u> </u>			
¿De qué	emoción se	e trata?			

-	1
$\odot$	G
	(
	_

¿Hay algo que quieras cambiar en ti?
 TUS CONCLUSIONES

Si la respuesta a la última pregunta es afirmativa, te invito a que sigas leyendo. Ya sabes qué es lo que ha provocado tu enfado; a partir de ahora pregúntate cómo lo expresas, qué pretendes conseguir (consciente o inconscientemente) y qué es eso que quieres cambiar. Es importante aprender a no dejarse llevar por la tormenta y a expresar el malestar de forma asertiva. Pero para eso tienes que conocerlo un poco más:

PASO 2

FECHA:

#### A DALE FORMA A

¿Qué ha dañado en ti la situación que te enfada?
¿Cuándo te has dado cuenta de la emoción?
Davin myć to hav sukadado?
¿Para qué te has enfadado?
Evalúa del O al 10 la intensidad del enfado.
could all o at 10 th interiorate and original.



_		
i	¿Lo has expresado?	
	¿Cómo?	
2	S Como :	
(	¿Cuándo?	
i	¿Para qué lo has expresado?	
	,	

¿Cuál ha sido la repercusión de tu enfado en los demás?		¿Cuál ha sido la repercusión en ti?							
			¿Cuá	íl ha sid	o la repe	rcusión	de tu en	tado en l	los demás
	¿Qué cambiarías la próxima vez?	¿Qué cambiarías la próxima vez?	¿Cuá	íl ha sid	o la repe	rcusión	en ti?		
	¿Qué cambiarías la próxima vez?	¿Qué cambiarías la próxima vez?							



910				
TUS CONCLUSIONES				

En efecto, le estás dando forma al enfado y estás viendo sus consecuencias. Todos tendemos a justificarnos y siempre encontramos una razón que explica nuestro malestar y por qué lo hacemos de una u otra forma. Dicho de otro modo, nos posicionamos como víctimas y no como responsables. El situarnos como víctimas nos lleva a la queja y a no hacer nada por cambiar la situación. De hecho, pensamos que el problema está en los demás. Sin embargo, ¿qué ocurriría si te posicionaras como responsable? De pronto te darás cuenta de que hay algo que sí puedes cambiar y que está a tu alcance...

Otra cosa es cuando somos espectadores de la ira de los demás. En esos casos podemos llegar a sentir cierto pudor, puesto que nos vemos reflejados en el estallido de algún otro, lo que incluso puede llevarnos hasta el terreno de la vergüenza. A continuación te propongo que te conviertas en observador del enfado de los demás.

PASO	3
------	---



*	¿Qué le ha ențadado?
• •	
*	¿Cómo lo ha expresado?
*	¿Cómo lo ves desde fuera?
*	Si esa persona fueras tú, ¿cómo te definirías?

	•
$\cup$	l( U
-	· C

*	¿Qué cambiarías?		
		TUS CONCLUSIONES	

La cosa cambia, ¿verdad? Con más o menos intensidad, con mayor o menor justificación, a ti te ven como ves ahora mismo a tu vecino enfadarse, o a tu padre gritar, o a tu jefe reprender a un proveedor. La diferencia es el grado de implicación.

Ha llegado el momento de parar el enfado. Imagínate que es un coche que empieza a acelerar y que en pocos minutos alcanza los 200 kilómetros por hora. Lo más probable es que no puedas hacerte con él y que acabes estrellándote. Lo mismo ocurre con tu enfado. Antes de que te estrelles, levanta el pie del acelerador y pisa el freno.

PASO	4
------	---



<del>(</del>	Identifica el enfado que quieras parar.
`	
+	Cuenta hasta 10.
+	Dale un valor del O al 10 a la situación.
+	¿Es tan sumamente importante?

314
$\frown$
5 )I( J
~ <i>)</i> /(~.

¿Cómo	crees que sería mejor expresarlo?
¿Qué k	eneficios obtendrías si lo expresaras así?
Deja d	e hablar con los demás sobre lo que te enfadó.

TUS CONCLUSIONES

Se trata de PARAR, PENSAR y ACTUAR. Entiendo que llevas muchos años obrando de una determinada manera y que un cambio de conducta es un proceso lento que se va anclando poco a poco. Se trata de que seas tú quien vaya encontrando los beneficios de tu cambio de conducta.



$\overline{}$	
<b>ر</b> ا	II U
- /	\

Ρ	Α	S	C	5



lentifica el enfado que quieras detener.
lige un gesto que te ayude a recordar lo que quieres dete
ocarte un anillo, la muñeca, un pellizco en el brazo).
scribe una frase que te recuerde lo que quieres hacer
partir de ahora con tu enfado.
partir de unora con la enfado.



	TUS CONCLUSIONES	

Utilizarás este anclaje cuando empieces a detectar las primeras señales del enfado: tu corazón comienza a acelerarse, tu temperatura corporal sube, la mandíbula se tensa, tu ceño se frunce, e incluso se te nubla la vista. Mediante el gesto que has elegido verás tu enfado desde fuera y aprenderás a gestionarlo y a expresarlo de la manera más beneficiosa para ti.



Recordando a Aristóteles, te diré que todos podemos enfadarnos y que lo difícil es hacerlo por el motivo adecuado, con la persona correcta y en el grado preciso. El enfado te aporta gran información sobre ti mismo. Hace poco hablaba con una persona cercana a mí que me decía que había una sola situación que disparaba su furia, y era cuando se mencionaba negativamente a sus hijos o a su mujer. En ese momento sentía una enorme fuerza que le llevaba a pelearse con cualquiera que les criticara o intentara hacerles daño. Esta ira le informa de dónde se encuentran sus límites. Pero sea como fuere, no podemos ir por la vida destruyendo lo que se pone en nuestro camino. Debemos aprender a gestionar el enfado y la ira. Son emociones naturales y no hay que avergonzarse, pero tenemos que controlarlas para no dañar ni a nuestro entorno ni a nosotros mismos.

### ¿ Has superado el reto?



Tacha el icono que corresponda

